Presto a letto e presto in piedi non rende più sani e più saggi e nemmeno ricchi

Data 24 dicembre 2006
Categoria scienze_varie

Sembra che andare a letto presto e alzarsi alle prime luci dell'alba non migliori la salute nè il portafoglio.

Un proverbio anglosassone recita che chi si corica con le galline e si alza al canto del gallo diventa più sano, più ricco e più saggio (ipotesi di Ben Franklin). Ma vi è un'altra interpretazione, meno favorevole (ipotesi di James Thurber), per cui si diventerà anche più sani e più ricchi ma si muore prima.
Per chiarire alfine la questione alcuni ricercatori hanno chiesto a 949 infartuati ricoverati a che ora andavano di solito a letto e a che ora si svegliavano la mattina. In base al livello educativo e alla zona di residenza dei vari partecipanti è stata stimata la loro posizione economica e la loro saggezza. Poi per un periodo di 3,7 anni i pazienti sono stati seguiti per determinare il tasso di mortalità. Venivano definiti "early to be and early to rise" chi si coricava prima delle ore 23 e si alzava prima delle 6,30 del mattino.
Si vide che nè la mortalità nè il livello educazionale nè il reddito erano in qualche modo legati alle abitudine dell'andare a letto presto o tardi e neppure all'ora dell'alzata mattutina.
Sulla base del loro studio gli autori bollano come falsa sia l'ipotesi di Franklin che quella di Thurber.

Fonte
Mukamal KJ et al. Early to bed and early to rise: Does it matter? CMAJ 2006 dec 5; 175: 1560-1562.

Commento di Renato Rossi

Da noi si dice che le ore del mattino hanno l'oro in bocca, ma sembra proprio che dovremo rivedere il nostro proverbio. E pensare che chi scrive ne faceva talmente affidamento da alzarsi ogni mattina alle cinque, addirittura prima che il gallo cominci a cantare la prima volta, non tanto perchè attratto da una migliore salute o da una maggiore saggezza, quanto dall'oro di cui favoleggiava la nostra sapienza popolare. Dovrà ricredersi ovviamente, però, nonostante le evidenze contrarie penso che persisterà in questa abitudine, anche perchè alle dieci della sera gli occhi gli diventano così pesanti che se non trova un letto nelle vicinanze si adatterebbe a dormire anche sul pavimento.